

Sommeil de qualité : un bien mal réparti

Jun 2026 Par **Julie LUONG** **Réflexions**

Les dernières enquêtes de santé montrent que seul 1 Belge sur 2 estime avoir un sommeil de qualité : ce sont les femmes, les jeunes de moins de 24 ans, les personnes peu diplômées et les ménages à faible revenu qui connaissent les nuits les moins réparatrices. Or, les études montrent que le sommeil est un déterminant majeur de la santé et en particulier de la santé mentale. Il importe donc aujourd'hui de promouvoir un sommeil de qualité pour tous, notamment en luttant contre les fausses croyances et en réduisant les inégalités matérielles, vectrices d'inégalités de sommeil.


Dans nos sociétés où priment les valeurs de productivité et d'efficacité, le sommeil est encore souvent perçu comme une « perte de temps ». En réalité, il s'agit d'une fonction vitale dont découle tout le reste... *« Bien dormir est essentiel au rétablissement et au bon fonctionnement du corps et de l'esprit durant les heures d'éveil, rappelle ainsi l'enquête de santé belge 2023-24 de Sciensano.[1] De plus, une bonne qualité de sommeil est associée à une meilleure santé mentale, tandis qu'un sommeil perturbé accroît le risque de symptômes d'anxiété, de stress ou de dépression. »*

Aujourd'hui, il existe ainsi un consensus croissant pour considérer le sommeil (et les troubles du sommeil) comme un enjeu majeur de santé publique. La coalition indépendante *Sleep Health Europe*[2] rassemblant des chercheurs, des associations et différents acteurs de la santé entend par exemple faire du sommeil un pilier reconnu de la santé publique en Europe : ils recommandent notamment de mieux sensibiliser le public, d'intégrer le sommeil dans des stratégies européennes de prévention et de dépistage. Un récent article sur l'épidémiologie des troubles du sommeil et leur impact économique[3] recommande pour sa part d'intégrer la promotion d'un sommeil de qualité et la prévention des troubles du sommeil dans les politiques publiques, avec davantage de sensibilisation, d

sommeil. Les chercheurs y soulignent la nécessité d'une meilleure prise en compte du sommeil pour réduire les coûts de santé et les pertes de productivité, tout en appelant les grandes évaluations internationales de santé publique à rassembler davantage de données concernant l'impact du manque de sommeil.

Les statistiques révèlent les inégalités sociales de sommeil

En Belgique, l'enquête de santé de Sciensano a introduit pour la première fois en 2023-24 une question concernant la qualité du sommeil. Les répondants devaient estimer celle-ci au cours des deux dernières semaines. Les résultats montrent que la qualité du sommeil en Belgique tourne autour de 6,3 sur 10 en moyenne, ce qui correspond à une qualité « moyenne-supérieure ». Par ailleurs, seule un peu plus de la moitié de la population (51,4%) estime qu'elle a un sommeil de bonne qualité. Les hommes sont 53,6% à estimer que leur sommeil est de bonne qualité contre 49,2% des femmes. L'âge est aussi un facteur déterminant : la qualité du sommeil est meilleure à partir de 65 ans, où 56,2% des personnes de 65-74 ans et 57,5% des personnes de 75 ans et plus estiment que leur sommeil est de bonne qualité. Les jeunes adultes de 25 à 34 ans sont également privilégiés au niveau de la qualité du sommeil, puisque 55,4% d'entre eux estiment qu'ils ont un bon sommeil contre seulement 46,6% des 15-24 ans.

 peaceful young man sleeping in a comfortable bed alone at home, enjoying his orthopedic mattress and cozy pillow. good sleep concept.

« Il existe de fortes disparités selon le gradient social, précise Camille Duveau, chercheuse chez Sciensano. Les personnes qui ont un diplôme de l'enseignement supérieur estiment à 53,3 % qu'elles dorment bien alors qu'elles ne sont que 50,2 % chez les personnes qui n'ont pas de diplôme de l'enseignement secondaire. » La qualité du sommeil est aussi associée aux revenus du ménage. « On peut émettre l'hypothèse que les personnes qui ont des conditions de logement moins favorables sont aussi dans un environnement moins propice à l'endormissement et à une bonne qualité de sommeil », avance-t-elle. Par ailleurs, en 2024, l'enquête BeHealth[4] a montré que « les tracas quotidiens et les facteurs de stress » étaient considérés comme la première cause de troubles du sommeil (34 %), devant les douleurs ou un inconfort corporel (13 %) et les problèmes ou préoccupations personnelles (11 %). Or il est probable que les personnes dans une situation socio-économique moins favorable soient exposées à des facteurs de stress plus intenses et plus prolongés.

Toujours selon l'enquête BeHealth, les personnes avec une mauvaise qualité du sommeil (47 % en Wallonie et 41 % en Flandre selon ce rapport) étaient 33

% à souffrir d'anxiété (contre 9,5 % chez les personnes avec une meilleure qualité du sommeil), 29 % à souffrir de dépression (contre 9,3 %), 29 % à ressentir une faible satisfaction à l'égard de leur vie (contre 8,9 %), 16 % à qualifier leur état de santé comme étant (très) mauvais (contre 4,3 %) et 21 % à utiliser des somnifères, anxiolytiques ou tranquillisants (contre 8,6 %). Si les problèmes de santé mentale peuvent altérer la qualité du sommeil, l'inverse est donc tout à fait vrai : un mauvais sommeil nuit à l'équilibre psychique. Une méta-analyse d'essais randomisés a ainsi montré que certaines interventions visant à améliorer la qualité du sommeil avaient des effets positifs significatifs sur la santé mentale.[5]

Plus d'un tiers des adolescents belges ne dort pas suffisamment


Selon la dernière enquête HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)[6] sur la santé et le bien-être des adolescents, en 2022, 38,2 % des élèves scolarisés à Bruxelles ou en Wallonie avaient une durée du sommeil considérée comme insuffisante, c'est-à-dire inférieure à neuf heures pour les moins de 14 ans, et inférieure à huit heures pour les élèves de 14 ans ou plus.

Les élèves de 5e-6e primaire étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer dormir au moins neuf heures que les élèves du secondaire. À l'inverse, les élèves du 2e-3e degré indiquaient plus souvent dormir sept heures trente ou moins que ceux du 1er degré et ceux de 5e-6e primaire. De manière générale, les habitudes de sommeil, et plus précisément le temps de sommeil, avaient tendance à se réduire au cours de la scolarité.

L'enquête ne relevait pas de différence notable globale entre la durée de sommeil des filles et des garçons. En revanche, elle faisait état de différences significatives entre les filières : parmi les élèves du 2e-3e degré secondaire, les élèves de l'enseignement général et technique de transition (34,9 %) étaient proportionnellement moins nombreux à indiquer une durée de sommeil insuffisante que les élèves de l'enseignement professionnel (48,6 %) ou ceux de technique de qualification (52,9 %), ce qui témoigne de l'existence d'inégalités sociales de sommeil.

La mauvaise qualité du sommeil et/ou de quantité insuffisante chez les jeunes doit d'autant plus attirer l'attention qu'elle est considérée comme un facteur prédictif de certains troubles pédopsychiatriques. « *La survenue de troubles du sommeil ou des rythmes veille-sommeil durant cette période ne doit pas être négligée en raison de leur impact sur le bien-être physique et mental des plus jeunes, rappelle une récente étude française à ce sujet.*» [7] Chez

l'adolescent, particulièrement à risque de développer un syndrome de retard de phase avec privation de sommeil, les répercussions de la dette de sommeil sur la santé mentale sont significativement élevées, et il semble qu'une relation existe entre l'apparition de troubles du sommeil et le risque de passage à l'acte suicidaire. » Des constats qui doivent encourager les pouvoirs publics à développer une véritable politique de promotion d'un sommeil de qualité chez les jeunes.

 a child using smart phone lying in bed late at night, playing games, watching videos online, scrolling screen. children's screen addiction. child's room at night.

Lutter contre les fausses croyances

« Le sommeil est l'un des piliers de la santé et du bien-être avec l'alimentation et l'activité physique », commente Camille Duveau. Ces différents facteurs sont d'ailleurs interdépendants : ainsi une alimentation équilibrée avec une consommation réduite d'excitants comme le café, les sodas, l'alcool ou la nicotine favorisent un sommeil de qualité. De même pour la pratique régulière d'une activité physique. *« Beaucoup de personnes pensent encore qu'il faut aller dormir avant minuit pour mieux récupérer alors que certaines personnes sont des couche-tard et que si elles ont la possibilité de le faire, il est mieux de ne pas aller contre son propre rythme,* illustre ainsi Aurélie Crevits, psychologue et psychothérapeute spécialisée en TCCI (thérapies comportementales et cognitives de l'insomnie), impliquée dans le Projet Sommeil de la VVKP (association professionnelle flamande des psychologues). *De même, beaucoup de personnes pensent qu'il vaut mieux rester au lit même quand on n'arrive pas à dormir car on récupère quand même... mais c'est l'inverse ! En thérapie, on va plutôt essayer d'amener les personnes à réduire leur temps passé au lit pour que le lit reste associé positivement au sommeil. Nous allons chercher la qualité de sommeil plutôt que la quantité. »*

La psychothérapeute rappelle par ailleurs que les TCCI sont aujourd'hui le traitement de première ligne pour les troubles du sommeil, même si dans les faits, une faible proportion de personnes concernées y a recours. *« Aujourd'hui, nous sommes trop peu de psychologues spécialisés dans les TCCI. Il faut aussi que le travail de sensibilisation auprès des généralistes se poursuive... Par ailleurs, suivre une TCCI, ça demande de la rigueur et de la discipline. Ça peut parfois être désarçonnant car on donne des conseils qui peuvent être à l'opposé de ce que les gens ont essayé de faire pour lutter contre leurs problèmes, comme de rester plus longtemps au lit ou de faire des siestes. »*

Les TCCI consistent d'ailleurs en premier lieu à déconstruire ces fausses croyances et ensuite à mettre en place de nouvelles habitudes. « *Au niveau des outils, on va utiliser un agenda de sommeil où le patient pourra noter les moments où il dort mais aussi où il se réveille pendant la nuit. On va aussi lui apprendre à se relaxer le soir et à quitter le lit si l'éveil dure plus de vingt minutes. Il s'agira aussi de mieux gérer le stress via ses pensées, mais aussi par la cohérence cardiaque, la relaxation...* », détaille-t-elle.

Renforcer la littératie sur le sommeil

Parfois, la TCCI permet d'améliorer significativement les problèmes de sommeil en quelques séances. Même lorsqu'il faut plus de temps, elle se révèle généralement efficace, en complément ou non des médicaments. « *Les somnifères ne sont pas nécessairement à bannir, précise Aurélie Crevits. Ils peuvent être d'une grande aide dans certains moments, par exemple quand on a vécu des moments traumatisants. Mais il faut expliquer aux patients les effets qu'ils peuvent avoir sur le sommeil et la santé sur le long terme et les encourager à suivre une thérapie complémentaire pour pouvoir les diminuer et à terme les arrêter en collaboration avec le médecin traitant.* »

En amont, il est aussi essentiel de favoriser un meilleur accès à l'information concernant le sommeil. « *On pourrait essayer en particulier de sensibiliser davantage les jeunes à leurs besoins en termes de sommeil et à l'impact du sommeil sur leur santé mentale, leurs apprentissages, leur qualité de vie... qu'ils puissent le voir non pas comme une perte de temps, mais comme un levier pour avoir un bon niveau de vitalité* », résume Camille Duveau. Car à l'heure où la santé mentale des jeunes est une préoccupation majeure, il convient de lutter contre les inégalités de sommeil dès le plus jeune âge.

 capture d'écran 2026 05 26 093315

Des outils et des jeux pour

parler sommeil

Le dossier documentaire “**Faire le tour du sommeil en Promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)**” est disponible sur le site de **Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté**.

<https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-du-sommeil-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>

Le troisième chapitre “Agir en promotion de la santé sur le sommeil” propose des référentiels de bonnes pratiques, des outils pédagogiques ou d'intervention en ligne, ainsi que des sites ressources :

– La **Mallette OLI® : sommeil, écrans et émotions** est un outil visant à développer les compétences psychosociales des enfants de 3 à 6 ans et de leurs parents. Elle est téléchargeable sur demande, sur le **site du Codeps 13** <<https://codeps13.org>>.

– “**Plongée nocturne, parce qu’on ne réveille pas un ado qui dort** <<https://plongeenocturne.org>>” est un site dédié à la question du sommeil des adolescents – Promotion Santé Pays de la Loire propose un volet professionnel.

– “**Promouvoir le Sommeil des enfants en âge scolaire** <<https://promotion-sommeil.fr>>” est un site développé par Promotion Santé Normandie donne la marche à suivre avant d’aborder la question du sommeil avec les enfants et les jeunes.

– Une enquête auprès des élèves des filières techniques de la Chambre des métiers et de l’artisanat du Morbihan, l’Agence Régionale de Santé et Bretagne, a permis de créer en 2019 un jeu de plateau baptisé “**Pionce à Donf. Un jeu à dormir debout**”. Il a ensuite été adapté pour les travailleurs de nuit.

Santé en Jeux et Cultures & Santé recensent aussi :

– “**Les copains et les voleurs du sommeil**” : un jeu créé par l’ADES du Rhône dans le but de faire découvrir aux enfants (de 4 à 7 ans) les clés d’un bon sommeil.

– **L’ami sommeil !** : un jeu des 7 familles est destiné aux enfants et adultes et permet de susciter le débat sur le sommeil et ses rythmes.

– **Dans tes rêves**, un outil d’animation pour les professionnels, à destination des adolescents et des jeunes adultes, sur l’impact (positif ou négatif) de leur sommeil sur leur santé.

Et pour aborder le sommeil via l’image :

– Le film « **Nuit bleue** » traite de l’hyper-connectivité nocturne et du sommeil des jeunes. Utile pour les directions d’écoles, professeurs, équipes éducatives, PSE, PMS, AMO. (lire notre article **Au clair des écrans : focus sur le manque de sommeil et l’hyper-connectivité Nuit Bleue** <<https://educationsante.be/au-clair-des-ecrans-focus-sur-le-manque-de-sommeil-et-lhyper-connectivite-avec-nuit-bleue/>>)

– Sur **Youtube**, les vidéos : “**Un jour une question : à quoi sert de dormir** <<https://www.youtube.com/watch?v=4ygggy1N3jQ8>> ?” proposent de répondre chaque jour à une question d’enfant, en une

minute et trente secondes. Le commentaire explicatif est toujours drôle, le dessin est léger et espiègle.

[1] sciensano.be/sites/default/files/1-report_mental_health_fr_26-10-25_final.pdf <https://sciensano.be/sites/default/files/1-report_mental_health_fr_26-10-25_final.pdf>

[2] sleephealtheuropa.eu <<https://sleephealtheuropa.eu>>

[3] Bassetti CLA, Welter LS, Montes-Martinez M, Mühlberger N, Boon P, Berger T, Deuschl G, Arvandi M, Konti M, Lolich M, Pajedienne E, Fronczek R, Moro E, Siebert U, Dodel R. Epidemiology and Economic Burden of Sleep Disorders in Europe. Eur J Neurol. 2026 Feb;33(2):e70463. doi: 10.1111/ene.70463. PMID: 41689412; PMCID: PMC12905625.

[4] sciensano.be/sites/default/files/bulletin_4_belhealth_fr_v3.pdf <https://sciensano.be/sites/default/files/bulletin_4_belhealth_fr_v3.pdf>

[5] Scott AJ, Webb TL, Martyn-St James M, Rowse G, Weich S. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. Sleep Med Rev. 2021 Dec;60:101556.

[6] Service d'Information Promotion Education Santé (SIPES-ULB). (2024). **Enquête HBSC** <<https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquetes-hbcs>> 2022.

[7] Schroder, C. M., Zanfonato, T., Royant-Parola, S., & Mazza, S. (2024). **Sommeil et santé mentale chez l'enfant et l'adolescent** <<https://doi.org/10.1016/j.banm.2024.05.003>>. Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine, 208(7), 928-934.
<https://doi.org/10.1016/j.banm.2024.05.003>